

## Bagaimana Mengetahui Teknik Meditasi Yang Paling Sesuai Untuk Kita ?

Posted on [Juni 30, 2016](#)



( Setelah ribuan tahun, kitab kebijaksanaan kuno Vigyana Bhairava Tantra pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO. Belakangan buku ini di publish dengan judul “The Book of Secret”. Vigyana Bhairava Tantra berisi 112 teknik yang diberikan oleh Shiva kepada Parvati. Berikut ini kutipan dari bab 2 yang berisi jawaban yang diberikan oleh OSHO tentang Indikasi Untuk Mengetahui Apakah Sebuah Teknik Sesuai Bagi Kita )

Pertanyaan 3

Question 3

APA SAJA INDIKASI YANG TEPAT UNTUK MENGETAHUI BAHWA TEKNIK TERTENTU YANG KITA PRAKTEKAN AKAN MEMBAWA KITA KEPADA PENCAPAIAN TERTINGGI?

WHAT ARE THE EXACT INDICATIONS TO KNOW THAT THE PARTICULAR TECHNIQUE ONE IS PRACTISING WILL LEAD TO THE ULTIMATE?

Ada indikasinya. Pertama, engkau mulai merasakan identitas yang berbeda di dalam dirimu. Engkau tidak sama lagi. Jika teknik ini cocok untukmu, segera engkau akan menjadi orang yang berbeda. Jika engkau adalah seorang suami, engkau bukan lagi suami yang sama. Jika engkau seorang pemilik toko, engkau tidak akan lagi menjadi pemilik toko yang sama. Apapun engkau, jika suatu teknik cocok untukmu, engkau akan menjadi orang yang berbeda; ini yang merupakan indikasi pertama. Jadi jika engkau mulai merasa aneh terhadap dirimu sendiri, ketahuilah bahwa sesuatu telah terjadi kepada dirimu. Jika engkau tetap sama dan tidak merasakan ada keanehan apapun, berarti tidak ada yang terjadi. Ini adalah indikasi pertama apakah suatu teknik cocok untukmu. Jika ia cocok, segera engkau akan dipindahkan, ber-transformasi menjadi orang yang berbeda. Tiba-tiba saja hal ini terjadi: engkau melihat dunia dengan cara yang berbeda. Mata adalah sama, tetapi pelihat yang ada di belakangnya yang berbeda.

There are indications. One, you begin to feel a different identity within you. You are no more the same. If the

technique fits you, immediately you are a different person. If you are a husband, you are no more the same husband. If you are a shopkeeper, you are never again the same shopkeeper. Whatsoever you are, if the technique fits you, you are a different person; that is the first indication. So if you begin to feel strange about yourself, know that something is happening to you. If you remain the same and do not feel any strangeness, nothing is happening. This is the first indication of whether a technique fits you. If it fits, immediately you are transported, transformed into a different person. Suddenly this happens: you look at the world in a different way. The eyes are the same, but the looker behind them is different.

Kedua, semua yang menciptakan ketegangan, konflik, mulai terjatuh. Ini tidak berarti bahwa ketika engkau telah berlatih suatu metode untuk beberapa tahun, maka konflik, kecemasan, keteganganmu akan turun – tidak! Jika metode ini cocok untukmu, segera saja mereka akan jatuh. Engkau dapat merasakan gairah yang datang kepadamu; engkau menjadi tak berbeban. Engkau akan mulai merasa, jika suatu teknik cocok untukmu, bahwa gravitasi telah menjadi terbalik. Sekarang bumi tidak menarikmu ke bawah. Sebaliknya, langit yang menarikmu keatas. Bagaimana perasaanmu ketika pesawat lepas landas? Semuanya menjadi terganggu. Tiba-tiba ada goyangan, dan gravitasi menjadi tidak berarti. Sekarang bumi tidak menarikmu lagi, engkau menjauh dari gravitasi.

Secondly, all that creates tensions, conflicts, starts dropping. It is not that when you have practiced the method for years, then your conflicts, anxieties, tensions will drop – no! If the method fits you, immediately they start dropping. You can feel an aliveness coming to you; you are being unburdened. You will begin to feel, if the technique fits you, that gravity has become reversed. Now the earth is not pulling you down. Rather, the sky is pulling you up. How do you feel when an airplane takes off? Everything is disturbed. Suddenly there is a jerk, and gravity becomes meaningless. Now the earth is not pulling you, you are going away from gravity.

Goyangan yang sama terjadi jika sebuah teknik meditasi cocok untukmu. Tiba-tiba engkau lepas landas. Tiba-tiba engkau merasa bumi telah menjadi tidak berarti; tidak ada gravitasi. Ia tidak menarikmu ke bawah, engkau menjadi tertarik keatas. Dalam terminologi agama, ini disebut “rahmat”. Ada dua kekuatan – gravitasi dan rahmat. Rahmat berarti engkau ditarik ke atas; gravitasi berarti engkau sedang ditarik ke bawah.

The same jerk happens if a meditative technique fits you. Suddenly you take off. Suddenly you feel the earth has become meaningless; there is no gravity. It is not pulling you down, you are being pulled up. In religious terminology, this is called “grace”. There are two forces – gravity and grace. Grace means you are being pulled upwards; gravity means you are being pulled downwards.

Itulah sebabnya dalam meditasi banyak orang tiba-tiba merasa tidak memiliki berat badan. Itulah sebabnya banyak orang merasakan levitasi batin. Begitu banyak yang telah melaporkan hal ini kepadaku ketika suatu teknik cocok bagi mereka: “Ini aneh! Kami menutup mata dan kami merasa bahwa kami berada sedikit di atas bumi – satu kaki, dua kaki, bahkan empat kaki di atas bumi. Ketika kami membuka mata kami masih berada di tanah; ketika kami menutup mata kami menjadi terangkat. Jadi apakah ini? Ketika kita membuka mata kita hanya akan ada di tanah! Kita tidak pernah terangkat.”

That is why in meditation many people suddenly feel they have no weight. That is why many people feel an inner levitation. So many have reported this to me when the technique fits them: “This is strange! We close our eyes and we feel that we are a little bit above the earth – one foot, two feet, even four feet above the earth. When we open our eyes we are just on the ground; when we close our eyes we have levitated. So what is this? When we

open our eyes we are just on the ground! We never levitated.”

Tubuh tetap di tanah, tetapi engkau melayang. Levitasi ini benar-benar menarikmu dari atas. Jika teknik ini cocok untukmu engkau akan ditarik, karena cara kerja sebuah teknik adalah untuk membuatmu dapat ditarik ke atas. Ini adalah arti dari sebuah teknik: untuk membuatmu dapat menerima kekuatan yang dapat menarikmu ke atas. Jadi jika itu cocok, engkau tahu – dirimu menjadi ringan.

The body remains on the ground, but you levitate. This levitation is really a pull from the above. If the technique fits you have been pulled, because the working of the technique is to make available for you the upward pull. This is what the technique means: to make you available for the force which can pull you up. So if it fits, you know – you have become weightless.

Ketiga, apapun yang sekarang engkau lakukan, apapun, bagaimanapun sepelanya, akan berbeda. Engkau akan berjalan dengan cara yang berbeda, engkau akan duduk dengan cara yang berbeda, engkau akan makan dengan cara yang berbeda. Semuanya akan berbeda. Perbedaan ini akan engkau rasakan di mana-mana. Kadang-kadang pengalaman aneh karena menjadi berbeda ini menimbulkan rasa takut. Kita ingin kembali lagi dan menjadi sama, karena kita telah begitu selaras dengan yang lama. Itu adalah dunia rutin, bahkan membosankan, tetapi engkau telah efisien di dalamnya.

Thirdly, whatsoever you will now do, whatsoever, howsoever trivial, will be different. You will walk in a different way, you will sit in a different way, you will eat in a different way. Everything will be different. This difference you will feel everywhere. Sometimes this strange experience of being different creates fear. One wants again to go back and be the same, because one was so attuned with the old. It was a routine world, even boring, but you were efficient in it.

Sekarang di mana-mana engkau akan merasakan kesenjangan. Engkau akan merasa bahwa efisiensi kamu mulai hilang. Engkau akan merasa bahwa fungsimu berkurang. Engkau akan merasakan menjadi sebagai orang luar dimana-mana. Seseorang harus melewati periode ini. Dirimu akan diselaraskan lagi. Dirimu telah berubah, namun tidak begitu dengan dunia, jadi engkau tidak akan cocok. Jadi ingat ketiga hal: Ketika suatu teknik cocok untukmu, engkau akan menjadi tidak cocok lagi di dalam dunia. Dirimu akan menjadi tidak sesuai. Di mana-mana ada sesuatu yang terlepas, seperti seolah beberapa baut menghilang. Di mana-mana engkau akan merasa bahwa telah terjadi gempa bumi. Dan semuanya tetap sama; hanya engkau, dirimu, yang menjadi berbeda. Tetapi engkau akan menyelaraskan diri lagi pada alam yang berbeda, di alam yang lebih tinggi.

Now everywhere you will feel a gap. You will feel that your efficiency is lost. You will feel that your utility is reduced. You will feel that everywhere you are an outsider. One has to pass through this period. You will become attuned again. You have changed, not the world, so you will not fit. So remember the third thing: When the technique fits you, you will not fit into the world. You will become unfit. Everywhere something is loose, some bolt is missing. Everywhere you will feel that there has been an earthquake. And everything has remained the same; only you, you, have become different. But you will be attuned again on a different plane, on a higher plane.

Gangguan ini dirasakan seperti ketika seorang anak tumbuh dan menjadi dewasa secara seksual. Pada usia empat belas atau lima belas setiap anak laki-laki merasa bahwa ia telah menjadi aneh. Sebuah kekuatan baru telah memasuki – seks. Itu tidak ada sebelumnya, atau itu ada, tapi itu tersembunyi. Sekarang untuk pertama

kalinya ia telah memiliki jenis kekuatan baru. Itulah mengapa anak laki-laki sangat canggung; anak perempuan, anak laki-laki, ketika mereka menjadi dewasa secara seksual, mereka sangat canggung. Mereka tidak berada dimana-mana. Mereka bukan lagi anak-anak dan belum juga menjadi laki-laki, sehingga mereka berada di antaranya, tidak cocok dimanapun. Jika mereka bermain dengan anak-anak kecil mereka merasa canggung – mereka telah menjadi laki-laki. Jika mereka mulai membuat persahabatan dengan laki-laki mereka merasa canggung – mereka masih anak-anak. Mereka tidak cocok dengan siapapun.

The disturbance is felt just like when a child grows and becomes sexually mature. At the age of fourteen or fifteen every boy feels that he has become strange. A new force has entered – sex. It was not there before, or it was, but it was hidden. Now for the first time he has become available for a new kind of force. That is why boys are very awkward; girls, boys, when they become sexually mature, they are very awkward. They are nowhere. They are no longer children and they are not yet men, so they are in between, fitting nowhere. If they play with small children they feel awkward – they have become men. If they start making friendships with men they feel awkward – they are still children. They fit with no one.

Fenomena yang sama terjadi ketika suatu teknik cocok untukmu. Sebuah sumber energi baru menjadi tersedia bagimu yang itu lebih besar dari seks. Engkau berada lagi dalam waktu transisi. Sekarang engkau tidak bisa sesuai di dunia manusia duniawi. Engkau bukan anak kecil, dan engkau belum juga dapat sesuai dalam dunia orang-orang suci; dan di dunia antara ini kita akan merasa canggung.

The same phenomenon happens when a technique fits you. A new energy source becomes available that is greater than sex. You are again in a transitory period. Now you cannot fit in this world of worldly men. You are not a child, and you cannot yet fit in the world of saints; and in between one feels awkward.

Jika suatu teknik cocok untukmu tiga hal ini akan muncul. Engkau mungkin tidak mengharapkan bahwa aku akan mengatakan hal-hal ini. Engkau mungkin mengharapkan bahwa aku akan mengatakan bahwa engkau akan menjadi lebih hening, lebih tenang, dan saya katakan justru sebaliknya: engkau akan menjadi lebih terganggu. Ketika teknik ini cocok untukmu engkau akan menjadi lebih terganggu, tidak menjadi lebih hening. Keheningan akan datang nanti. Dan jika hanya keheningan yang datang dan tidak ada gangguan, ketahuilah dengan baik bahwa ini bukan teknik; ini hanya penyesuaian dengan pola lama.

If a technique fits you these three things will come up. You may not have expected that I would say these things. You may have expected that I would say you will become more silent, more quiet, and I am saying quite the contrary: you will become more disturbed. When the technique fits you will become more disturbed, not more silent. Silence will come later on. And if silence comes and not disturbance, know well that this is not a technique; this is just getting adjusted to the old pattern.

Itulah sebabnya banyak orang lebih memilih untuk berdoa daripada bermeditasi karena doa memberikan hiburan. Ini cocok untukmu, disesuaikan untukmu, untuk duniamu. Doa melakukan hal yang hampir sama dengan yang dilakukan psikoanalisis sekarang. Jika engkau terganggu mereka akan membuatmu menjadi kurang terganggu, disesuaikan dengan pola, dengan masyarakat, dengan keluarga. Jadi dengan pergi ke psikoanalisis untuk satu, dua atau tiga tahun engkau tidak akan menjadi lebih baik, tetapi engkau akan lebih disesuaikan. Doa melakukan hal yang sama, dan seorang imam melakukan hal yang sama – mereka membuatmu lebih sesuai. Anakmu meninggal dan dirimu menjadi terganggu olehnya, dan engkau pergi ke seorang imam. Dia mengatakan, “Jangan lah menjadi terganggu. Hanya anak-anak yang meninggal lebih awal yang lebih dikasihi

Tuhan. Dia memanggilnya. “Engkau merasa puas. Anakmu telah “dipanggil.” Tuhan lebih mengasihi dia. Atau sang imam mengatakan sesuatu yang lain: “Jangan khawatir, jiwa tidak pernah mati. anakmu ada di surga.”

That is why more people go for a prayer than for meditation because prayer gives you a consolation. It fits you, adjusts to you, to your world. Prayer was doing virtually the same thing that psychoanalysts are now doing. If you are disturbed they will make you less disturbed, adjusted to the pattern, to the society, to the family. So by going to a psychoanalyst for one, two or three years you will not get better, but you will be more adjusted. Prayer does the same thing, and priests do the same thing – they make you more adjusted.

Your child has died and you are disturbed, and you go to a priest. He says, “Do not be disturbed. Only those children die early whom God loves more. He calls them up.” You feel satisfied. Your child has been “called up.” God loves him more. Or the priest says something else: “Do not be worried, the soul never dies. Your child is in heaven.”

Beberapa hari yang lalu seorang wanita datang kesini. Suaminya baru meninggal sebulan yang lalu. Dia terganggu olehnya. Dia datang kepadaku dan berkata, “Cukup yakinkan aku bahwa ia terlahir kembali di tempat yang baik dan kemudian semuanya akan baik-baik saja. Cukup berikan kepastian kepadaku bahwa ia tidak pergi ke neraka atau dia tidak lahir kembali menjadi binatang, bahwa ia berada di surga atau dia telah menjadi dewa atau sesuatu seperti itu. Jika engkau dapat meyakinkanku tentang ini, maka semuanya akan baik-baik saja. Lalu aku bisa menanggungnya; kalau tidak aku akan sengsara. “

One woman was here just a few days before. Her husband had died just during the past month. She was disturbed. She came to me and she said, “Only assure me that he is reborn in a good place and then everything will be okay. Just give me a certainty that he has not gone to hell or he has not become an animal, that he is in heaven or he has become a god or some such thing. If you can just assure me of this, then everything is okay. Then I can bear it; otherwise I am miserable.”

Seorang imam akan mengatakan, “Oke! Suami-mu lahir sebagai dewa di langit ketujuh, dan dia sangat bahagia. Dan dia sedang menunggu-mu. “

The priest would say, “Okay! Your husband is born as a god in the seventh heaven, and he is very happy. And he is waiting for you.”

Doa-doa ini, mereka membuatmu disesuaikan dengan pola yang ada ... Engkau merasa lebih baik. Meditasi adalah ilmu pengetahuan. Hal itu tidak akan membantumu dalam membuat penyesuaian, tapi akan membantumu dalam transformasi. Itulah mengapa aku akan mengatakan tiga tanda-tanda ini akan ada di sana sebagai indikasi. Hening akan datang, tapi tidak sebagai penyesuaian. Keheningan akan datang dari batin yang berbunga. Maka kemudian keheningan bukan merupakan hasil penyesuaian dengan masyarakat, dengan keluarga, dunia, bisnis – tidak! Keheningan akan menjadi harmoni yang nyata dengan alam semesta.

These prayers, they make you adjusted to the pattern... you feel better. Meditation is a science. It is not going to help you in adjustment, it is going to help you in transformation. That is why I say these three signs will be there as indications. Silence will come, but not as an adjustment. Silence will come as an inner flowering. Then silence will not be an adjustment with the society, with the family, the world, the business – no! Then silence will be a real harmony with the universe.

Kemudian ada harmoni yang mendalam antara dirimu dan segalanya, kemudian akan ada keheningan – tapi itu akan datang kemudian. Pertama engkau akan menjadi terganggu, pertama engkau akan menjadi gila.

Then a deep harmony flowers between you and the totality, then there is silence – but that will come later. First you will get disturbed, first you will become mad.

Jika suatu teknik cocok, itu akan membuatmu menyadari segala sesuatu tentang dirimu. Kekerasanmu, pikiranmu, kegilaanmu, semuanya akan terungkap. Engkau hanya lah kegelapan yang berantakan. Ketika suatu teknik cocok, seolah-olah tiba-tiba ada cahaya dan seluruh kekacauanmu menjadi jelas. Untuk pertama kalinya engkau akan menemukan dirimu apa adanya. Engkau ingin mematikan lampu dan tertidur kembali – ini menakutkan. Ini adalah titik di mana kehadiran seorang master menjadi bermanfaat. Dia mengatakan, “Jangan takut. Ini hanya awal. Dan jangan melarikan diri dari itu. “

If a technique fits, it will make you aware of everything that you are. Your anarchy, your mind, your madness, everything will come to light. You are just a dark mess. When a technique fits, it is as if suddenly there is light and the whole mess becomes apparent. For the first time you will encounter yourself as you are. You would like to put the light off and go to sleep again – it is fearful. This is the point where the master becomes helpful. He says, "Do not be afraid. This is just the beginning. And do not escape from it."

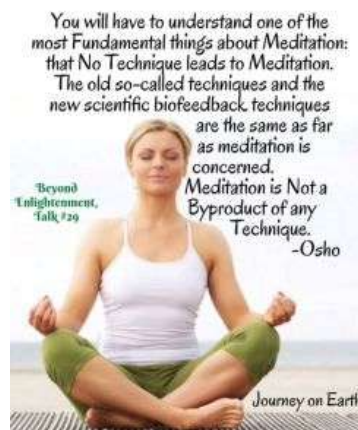
Pada awalnya cahaya menunjukkan apa adanya dirimu, dan jika engkau dapat terus dan terus, itu akan men-transformasi-kan dirimu menuju apa yang dapat engkau capai.

At first this light shows you what you are, and if you can go on and on, it transforms you toward what you can be.

Cukup untuk hari ini.

Enough for today.

Dari : Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 2. Question 3



Bagikan ini:



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Osho](#), [Vigyana Bhairava Tantra/Tantra Bhairawa](#) dan tag [kriya yoga indonesia](#), [meditasi](#), [Osho](#), [osho indonesia](#), [parvati](#), [shiva](#), [Tantra](#), [tantra bhairawa](#), [teknik meditasi](#), [the book of secret](#), [vigyana bhairava tantra](#). Tandai [permalink](#).

## 2 Balasan ke *Bagaimana Mengetahui Teknik Meditasi Yang Paling Sesuai Untuk Kita ?*



**I Gusti Ngurah Wiyasa** berkata:

Juli 12, 2016 pukul 12:20 am

Ya saya senang sekali mengetahui / membaca tentang Bhairawa meditasi ini

Tentu dibutuhkan seorang Guru sejati ( yg sdh sampai pd tingkatan sbg guru krn banyak kita temukan sekarang guru2 yg palsu... justru akan menyeret orang menjadi lbh jauh dari tujuannya. Tapi itupun saya sadari akan terjadi karena iklim /zaman-kali ( kaliyuga ) sedang berlangsung. Kebanyakan orang mengambil makna negatifnya, pada hal yg terjadi sebaliknya : kini zaman terbaik utk melepas ikatan dunia utk dpt dekat dan kembali kepada Brahman. Itu yg saya pribadi pahami, hanya saja blm menemukan jln yg efektif utk itu

★ Suka

[Balas](#)



**kriya yoga nusantara** berkata:

Juli 12, 2016 pukul 5:44 am

Salam kenal Pak I Gusti, senang sekali juga mengetahui ada yang dapat memahami dan mengerti betapa berharga-nya ilmu pengetahuan Tantra ini, setelah sekian lama terpendam dan bahkan telah di salah pahami sedemikian rupa..

Dan untuk hubungan Guru dan Murid dalam tradisi yang ada dalam setiap risalah-risalah Tantra adalah seperti telah disiratkan dalam hubungan Shiva dan Parvati, hubungan itu harus penuh cinta dan bhakti.. jika tidak kedalaman Tantra tidak akan dapat di transmisikan.. dan Bpk tidak perlu khawatir, karena ketika Murid siap, Guru pasti akan datang...

Namaste,

★ Suka

[Balas](#)

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*